

10.11.2021

Stimmungen im Jahreszeitenwechsel – LWL-Universitätsklinik über den November-Blues

Bochumer Bündnis für Depressionen bietet am 16. November einen Online-Dialog an **Bochum (lwl)**. Zum dritten Mal innerhalb eines Jahres lädt das Bochumer Bündnis für Depressionen e.V. zu einem Dialogabend am 16. November 2021, um 17.30 Uhr ein, Thema: „November-Blues Was kann man dagegen tun?“. Das Bündnis unter Vorsitz von Prof. Dr. Georg Juckel, Ärztlicher Direktor des LWL-Universitätsklinikums Bochum und Direktor der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Präventivmedizin, möchte damit Betroffene in ihrer Isolation und auch besorgte Angehörige erreichen. Denn für viele Menschen sind Herbst und Winter keineswegs gemütliche und harmonische Jahreszeiten, in denen sie innerhalb der Familie oder im Freundeskreis zusammenrücken. Für sie wird es nun noch einsamer.

„Mit der immer früher einsetzenden Dunkelheit zum Jahresende hin merken Menschen, vor allem wenn sie sehr sensibel sind, dass sich ihre Stimmung eintrübt“, erklärt Prof. Juckel. „Bei manchen sogar dramatisch. Sie verspüren innere Schwere oder sogar Leere.“ Hinzu kommen die pandemiebedingten Einschränkungen und Regelungen und damit die allgemeine Ungewissheit, wie es in den nächsten Wochen und Monaten weitergeht. Gemeinsam mit Oberarzt Dr. Andreas Ebert, zuständig für den Behandlungsbereich der Affektiven Störungen in der LWL-Universitätsklinik, möchte der Klinikdirektor über die saisonalen Auswirkungen auf die Stimmung aufklären und Anregungen geben, wie die dunkle Jahreszeit erfolgreich und möglicherweise doch positiv zu überstehen ist.

Zum Online-Abend „November-Blues“ können sich Menschen anmelden, die sich angesprochen fühlen und Hilfen suchen, um aus ihren Verstimmungen besser heraus zu

gelangen und damit schwere Krisen zu vermeiden. Die beiden Klinik-Experten stehen an diesem Themenabend für alle Fragen und Sorgen der Teilnehmenden bereit.

Prof. Dr. Georg Juckel ist Vorsitzender des „Bochumer Bündnis gegen Depression“ und setzt sich seit vielen Jahren für Menschen mit Depressionen ein. Die Depression zählt mittlerweile zu der häufigsten und folgenschwersten Erkrankung weltweit und gilt als Volkskrankheit Nr. 1. Jeder fünfte Bundesbürger erkrankt wenigstens ein Mal im Leben an einer Depression. Stimmungsschwankungen, Niedergeschlagenheit und Antriebslosigkeit prägen den Alltag von depressiv erkrankten Menschen. „Die Depression ist eine ernstzunehmende Erkrankung, die unbedingt behandelt werden muss“, appelliert Georg Juckel an die Betroffenen. „Die gute Nachricht: Sie lässt sich sehr gut behandeln – mit Medikamenten und Psychotherapie. Wichtig: Das Reden darüber.“

Interessierte können sich per E-Mail anmelden: info@bochumer-buendnis-depression.de. Die Zugangsdaten zum Online-Abend werden dann per Mail mitgeteilt.

Bildzeile:

Die Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Präventivmedizin des LWL-Universitätsklinikums Bochum lädt am 16. November zum Online-Dialog „November-Blues“ ein. (Bildquelle: LWL/kleine Holthaus)

Pressekontakt:
Rosa Sommer
LWL-Universitätsklinikum Bochum
Tel.: 0151 40635802
E-Mail: rosa.sommer@lwl.org
Alexandrinestraße 1-3
44791 Bochum

LWL-Pressestelle
Tel.: 0251 591-235
Fax: 0251 591-4770
E-Mail: presse@lwl.org
Freiherr-vom-Stein-Platz 1
48133 Münster